

**INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO MIGUEL ANGEL MARTIN**

Evaluación		Recuperación		Guía	X	Taller	X		Refuerzo	
Periodo	1	Grado	7-1 7-2	Asignatura	Ética y Valores				fecha	Feb 15 al 26
Nombre del docente	Alfonso Cabrera Álvarez			Nombre del estudiante						

**APRENDIZAJE VIRTUAL AUTONOMO – AVA 2**

**INDICACIONES:**

- Desarrollar las actividades propuestas en el cuaderno (**NO TRANSCRIBIR TODO EL CONTENIDO DE LA GUÍA**)
- Tomar fotos de su actividad y enviar en forma **ORDENADA Y NITIDA EN UN SOLO DOCUMENTO EN PDF** al correo: [filosofia.mam@gmail.com](mailto:filosofia.mam@gmail.com)
- Tienen plazo para realizar su envío hasta el **VIERNES 26 DE FEBRERO a las 12:30 del mediodía**
- **ASUNTO DEL CORREO:** GRADO\_APELLIDO\_NOMBRE\_ETICA\_AVA#  
Ejemplo: **7-1\_HERNÁNDEZ JUAN\_ETICA\_AVA 2**
- EL CUMPLIMIENTO, ORDEN, PRESENTACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LAS INDICACIONES SE TENDRÁ EN CUENTA PARA LA NOTA Y EL COMPONENTE AXIOLÓGICO AL FINALIZAR EL PERIODO

**DESARROLLO AFECTIVO EN LA ADOLESCENCIA Y MANEJO DE EMOCIONES**

**1. UBICACIÓN DE LA TEMÁTICA**



¿Nos queremos suficiente? ¿Cómo nos vemos? ¿Cuál es la imagen que tenemos de nosotros? Nos enseñan a ser buenas personas, a lavarnos los dientes, a ir al colegio, pero ¿Alguien nos enseña que nos tenemos que querer, que nos tenemos que gustar?

**Autoestima, autoimagen, autoconcepto** tres conceptos diferentes que a veces nos llegan a confundir, aunque están muy relacionados.

Podemos decir que tanto el **autoconcepto** como la **autoimagen** forman parte de la **autoestima**. El **autoconcepto** responde a la pregunta, **¿Qué piensas de ti mismo?** y la **autoimagen** sería la respuesta a la pregunta **¿Qué opinión tienes de tu aspecto?** Las dos cosas juntas dan forma a la autoestima. Intentaré explicar cada uno de los conceptos per separado.

**2. FASE EXPLICATIVA Y DE ARGUMENTACIÓN**

**EL AUTOCONCEPTO**

Es el concepto que cada uno tiene de sí mismo. Consiste en reconocerse a sí mismo como sujeto de cualidades, limitaciones, debilidades, virtudes y defectos. A partir de estos elementos te defines tú mismo como persona.

UNA PERSONA CON AUTOCONCEPTO SANO	UNA PERSONA CON AUTOCONCEPTO SOBRESTIMADO O NARCISISTA	UNA PERSONA CON AUTOCONCEPTO BAJO
<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Tiene confianza en sí misma.</li> <li>♣ Tiene habilidad para buscar soluciones.</li> <li>♣ Acepta sus sentimientos tal como son.</li> <li>♣ Expresa adecuadamente sus emociones</li> <li>♣ Respeta reglas y límites.</li> <li>♣ Acepta responsabilidades.</li> <li>♣ No se deja influenciar fácilmente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Se cree más que sus compañeros.</li> <li>♣ Cree que todo lo puede hacer.</li> <li>♣ Se arriesga a todo sin razonar.</li> <li>♣ Cree que su familia es la mejor.</li> <li>♣ Subestima a los demás.</li> <li>♣ No valora lo que posee.</li> <li>♣ Tiene poca capacidad para escuchar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Se cree inferior a los demás.</li> <li>♣ Se siente incapaz de hacer las cosas.</li> <li>♣ Es tímida, agresiva, retraída.</li> <li>♣ Tiene temor a asumir riesgos o retos.</li> <li>♣ Aprende muy despacio.</li> <li>♣ Es fácilmente influenciable porque cree que su opinión y sus ideas no valen.</li> </ul>

**LA AUTOIMAGEN**

Es esa fotografía interna (y con frecuencia falsa), que tenemos de nosotros mismos y que está presente, cada vez que decimos o pensamos “yo soy” o “yo no soy” y es la responsable de decir “yo puedo” o “yo no puedo”.

## INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO MIGUEL ANGEL MARTIN

### AUTOESTIMA

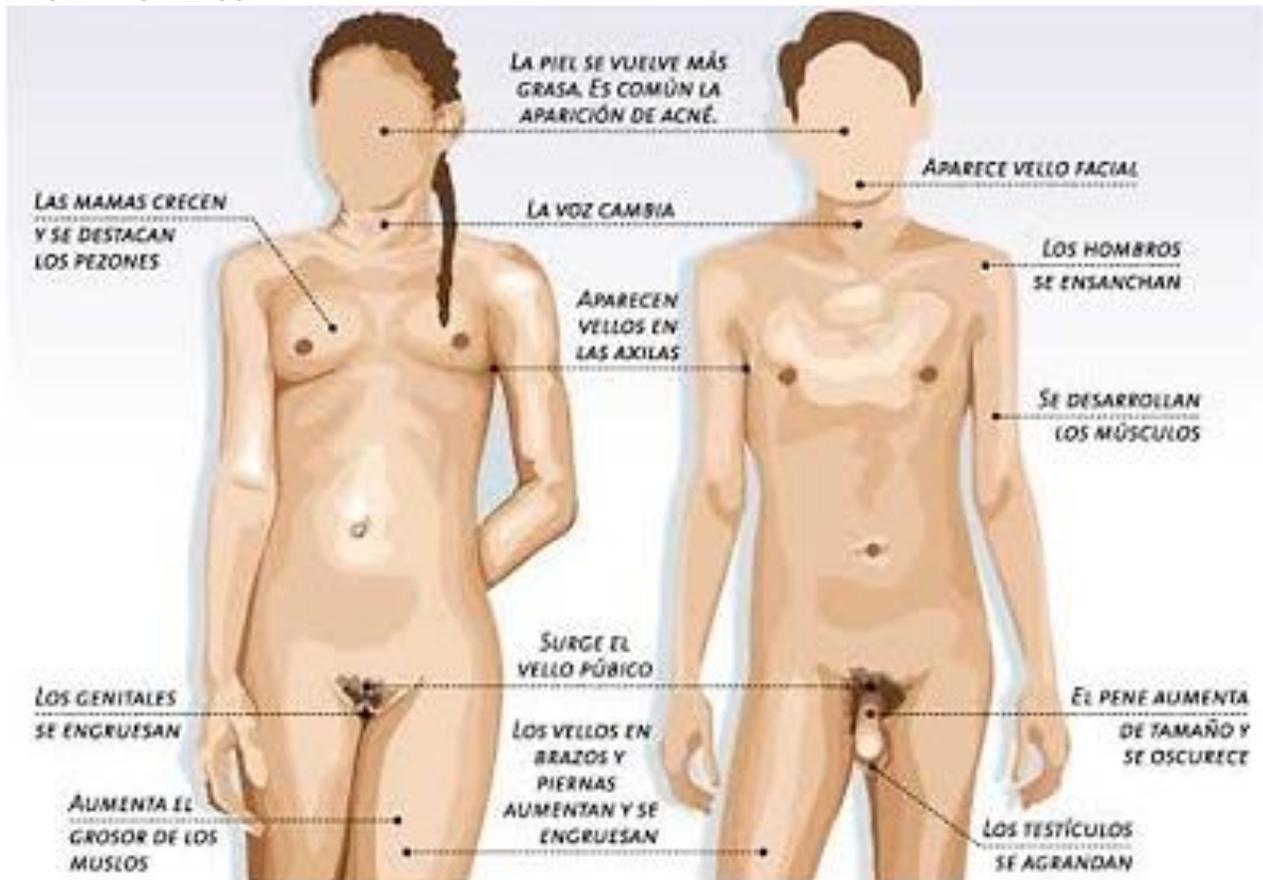
El **autoconcepto** y la **autoimagen** ayudan a construir nuestra **autoestima** y es esta la que nos juzga de manera positiva o negativa. La autovaloración que nos hacemos viene dada por la relación que tenemos con nuestro mundo más inmediato, amigos, padres, maestros, familiares,... Nuestro entorno más cercano es el que desarrolla la idea de cómo creemos que somos. A lo largo de la vida recogemos pensamientos, sentimientos, experiencias... Poco a poco, y en los primeros años de la infancia se va construyendo en función de la aceptación que tengamos en el ambiente familiar, social y educación, en el cual nos desarrollamos y en función de lo que esperen de nosotros.

<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Es la valoración que toda persona tiene de sí misma.</li> <li>♣ La autoestima de alguien se identifica a través de lo que siente, piensa y hace.</li> <li>♣ Nace del concepto que una persona tiene de sí misma y se forma a partir de comentarios y actitudes que tienen las demás personas hacia ella.</li> </ul>		<p><b>LA AUTOESTIMA TIENE TRES COMPONENTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ LO QUE YO PIENSO, SE, CREO Y CONOZCO DE MI.</li> <li>♣ LO QUE YO SIENTO POR MI.</li> <li>♣ LO QUE YO HAGO POR MI.</li> </ul>
--	--	---

### PUBERTAD.

La pubertad es el tiempo en el cual las características físicas y sexuales de un niño/a maduran y se presenta debido a cambios hormonales. Es la primera fase de la adolescencia y de la juventud normalmente se inicia entre los 12 y 13 años en las niñas y entre 13 y 14 años en los niños y finaliza entre los 15 y 17 años. En la pubertad se lleva a cabo el proceso de cambios físicos en el cual el cuerpo del niño o niña se convierte en adolescente.

### ANATOMIA Y CAMBIOS



"Educamos para una cultura de la vida, su calidad y su sentido"

Cra.35 No.15-60 Nuevo Ricaurte-Tel: 6723175-E.mail : [colmartin2025@hotmail.com](mailto:colmartin2025@hotmail.com)

 Versión 3	<b>ALCALDIA DE VILLAVICENCIO</b>	FR-1585-GA05	
	<b>PROCESO DE EDUCACION MUNICIPAL</b> Subproceso Instituciones Educativas- Gestión Académica y de Convivencia Escolar	Vigencia:06/09/2019	
	<b>EVALUACIÓN, GUIA, TALLER, REFUERZO Y RECUPERACIÓN</b>	Documento controlado	
		Página 3 de 1	

### INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO MIGUEL ANGEL MARTIN

#### 3. FASE DE PRÁCTICA Y EJERCITACIÓN

##### ACTIVIDAD AVA 2 – (NOTA PARA COMPONENTE PRAXIOLÓGICO)

1. Realiza un dibujo sobre las tres formas de autoconcepto, SANO, SOBREENESTIMADO Y BAJO **(1 punto)**
2. Realiza un listado de cuidados a nivel psicológico (psíquico) y corporal (físico) en la pubertad **(1 punto)**
3. Realiza un diagnóstico de tu autoestima, respondiendo: **(2 puntos)**  
¿Cuáles son tus cualidades, limitaciones, debilidades, virtudes y defectos?  
¿Qué piensas de ti mismo?  
¿Qué opinión tienes de tu aspecto?  
¿Te aceptas y te amas como eres y por lo que eres? ¿Por qué?
4. Lee el siguiente texto y escribe la frase que más te llame la atención y explica porque. **(1 punto)**

#### TU ERES EL RESULTADO DE TI MISMO.

No culpes a nadie, nunca te quejes de nada ni de nadie porque fundamentalmente Tú has hecho tu vida. Acepta la responsabilidad de edificar a ti mismo y el valor de acusarte en el fracaso para volver a empezar, corrigiéndote. El triunfo del verdadero hombre surge de las cenizas del error.

Nunca te quejes del ambiente o de los que te rodean, hay quienes en tu mismo ambiente supieron vencer, las circunstancias son buenas o malas según la voluntad o fortaleza de tu corazón.

No te quejes de tu pobreza, de tu soledad o de tu suerte, enfrenta con valor y acepta que de una u otra manera son el resultado de tus actos y la prueba que has de ganar. No te amargues con tu propio fracaso ni se lo cargues a otro, acéptate ahora o seguirás justificándote como un niño, recuerda que cualquier momento es bueno para comenzar y que ninguno es tan terrible para claudicar. Deja ya de engañarte, eres la causa de ti mismo, de tu necesidad, de tu fracaso.

Si Tú has sido el ignorante, el irresponsable, Tú únicamente Tú, nadie pudo haberlo sido por ti. No olvides que la causa de tu presente es tu pasado, como la causa de tu futuro es tu presente. Aprende de los fuertes, de los audaces, imita a los enérgicos, a los vencedores, a quienes no aceptan situaciones, a quienes vencieron a pesar de todo.

Piensa menos en tus problemas y más en tu trabajo y tus problemas sin alimento morirán Aprende a nacer del dolor y a ser más grande, que es el más grande de los obstáculos.

Mírate en el espejo de ti mismo. Comienza a ser sincero contigo mismo reconociéndote por tu valor, por tu voluntad y por tu debilidad para justificarte.

Recuerda que dentro de ti hay una fuerza que todo puede hacerlo, reconociéndote a ti mismo, más libre y fuerte, y dejaras de ser un títere de las circunstancias, porque Tu mismo eres el destino y nadie puede sustituirte en la construcción de tu destino.

Levántate y mira por las montañas y respira la luz del amanecer. Tú eres parte de la fuerza de la vida. Nunca pienses en la suerte, porque la suerte es el pretexto de los fracasados.

(Pablo Neruda)

